PROfile

Das Versichertenmagazin der BKK PwC

Ausgabe 2.2022

Gestern, heute, morgen

Der Weg der BKK PwC

pwc

BKK

Für gewöhnlich | außergewöhnlich

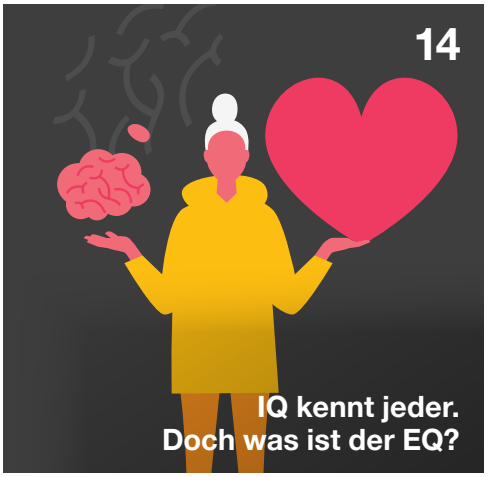
Gestern, heute, morgen – der Weg der BKK PwC

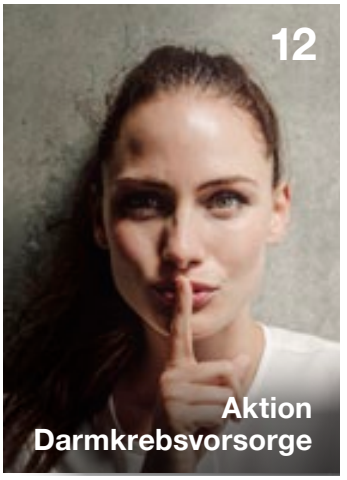
30 Jahre BKK PwC – das große Vorstandsinterview

„Like Dich selbst“

Mit (Online-)Expertenhilfe zu mehr Wohlbefinden

Inhalt





04
Gestern, heute, morgen – der Weg der BKK PwC
Das große Vorstandsinterview

08
„Like Dich selbst“
Mit (Online-)Expertenhilfe zu mehr Wohlbefinden

10
Überraschend vielseitig!
Das neue E-Magazin für Arbeitgeber ist auch für Versicherte interessant

11
Es gibt nichts, was es nicht gibt
Das kleine Kuriositäten- und Fakten-ABC der Medizin

12
Aktion Darmkrebsvorsorge
Noch bis Ende Juli kostenlos teilnehmen!

13
Die nächste Ausgabe der ePROfile ...

14
IQ kennt jeder. Doch was ist der EQ?

16
Warum die Sonne glücklich macht

18
Unsere jüngsten Versicherten

20
Mitglieder werben Mitglieder
25-Euro-Dankeschön für Ihre Empfehlung

Impressum
Herausgeber: BKK PwC, Burgstraße 1–3, 34212 Melsungen, Tel. +49 5661 7302-22, Fax +49 5661 7302-9922, www.bkk-pwc.de, info@bkk-pwc.de, Redaktion: Sebastian Linke (V. i. S. d. P.) · Grafische Gestaltung, Druckvorstufe: DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. +49 7131 89866-333, www.dsg1.de · Druck, Vertrieb: KKF-Verlag, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting, Tel. +49 8671 5065-10 · Projektidee: SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. +49 9857 9794-10, www.sdo.de · Das Magazin dient der BKK dazu, ihre gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. · Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. · Fotoquellen: BKK, istock.com, Bildnachweis siehe einzelne Seiten

Titel: istock.com: Rohappy

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seit 30 Jahren gibt es unsere BKK nun. Das ist gleichbedeutend mit drei Jahrzehnten vollem Fokus darauf, uns für Sie, die Versicherten, einzusetzen und Ihnen die bestmöglichen Versorgungs- und Präventionsangebote zu machen. Dazu war und ist es essenziell, immer nah am Trägerunternehmen, up to date, digitalaffin und international ausgerichtet zu sein.

Für Sie da zu sein, hieß und heißt für uns deshalb auch immer, „lokal“ und „global“ zu verbinden.

Lokal, indem wir flächendeckende Angebote geschaffen haben. Nicht nur in Ballungsräumen, sondern eben auch im ländlichen Raum. Und vor allem: Mit der Sicherheit, dass Sie überall garantiert dieselbe, zertifizierte Qualität in Leistung, Service und Betreuung erhalten.

Global, weil wir immer großen Wert darauf legen, Inhalte, News und Wissen auch auf Englisch bereitzustellen. Menschen, die neu nach Deutschland kommen, den Start in den Alltag so einfach wie möglich zu machen. Und nicht zuletzt sämtliche Medienkanäle zu bedienen, auf denen Sie sich gerne informieren.

Wir sind persönlich für Sie da

Dieselbe erfolgreiche Mischung pflegen wir auch zwischen „analog“ und „digital“. So sind wir immer gerne persönlich für Sie da. Ob vor Ort in den Geschäftsstellen, bei Veranstaltungen oder im Rahmen von Kampagnen – der Dialog von Angesicht zu Angesicht ist etwas, das wir niemals missen möchten.

Führend bei Online-Angeboten

Zugleich sind wir traditionell einer der Vorreiter im Krankenkassen-Segment, wenn es um digitale Angebote und Kommunikationswege geht. Erste Online-Kampagnen im Bereich Ernährung und gesundheitsbewusstes Verhalten haben wir bereits 2014 mit auf den Weg gebracht. Seitdem haben wir unterschiedlichste Online-Angebote rund um Entspannung, Bewegung und Vorbeugung entwickelt und zertifiziert. So können unsere Versicherten jederzeit und von nahezu überall daran partizipieren. Eine solche digitale Transformation hat sich bei der Gründung der Betriebskrankenkasse im Jahr 1992 sicher niemand vorstellen können.

30 Jahre BKK PwC

Was uns in diesen 30 Jahren sonst noch bewegt hat, welche besonderen Meilensteine wir in dieser Zeit erleben durften und wo wir in Zukunft hin möchten, lesen Sie im ausführlichen Interview in dieser PROfile. Außerdem werfen Sie einen Blick auf die Gesichter hinter der BKK, erfahren mehr über unser neues E-Magazin für Arbeitgeber und lesen, was sich hinter „Emotionaler Intelligenz“ verbirgt und warum die Sonne glücklich macht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen trotz der bewegten Zeiten einen schönen, erholsamen Sommer – und stoßen Sie gerne mit einem eisgekühlten Getränk auf unser 30-Jähriges an!

Ihr

Lars Grein
Vorstand der BKK PwC

BKK PwC

30 Jahre BKK PwC – das große Vorstandsinterview

Gestern, heute, morgen – der Weg der BKK PwC

Happy Birthday, BKK PwC! Vorstand Lars Grein blickt im Interview zum 30-Jährigen auf Highlights, besondere Meilensteine und Herausforderungen der vergangenen drei Jahrzehnte zurück, schaut in die Zukunft – und erklärt, welche spezielle Dreier-Konstellation die Betriebskrankenkasse so einzigartig macht.

Herr Grein, die BKK ist im Laufe der Jahrzehnte immer größer und leistungsstärker geworden. Was ist das Erfolgsgeheimnis?

Da gibt es verschiedene Gründe. Ein elementarer Baustein ist sicher das traditionell exzellente Dreiecks-Partnerschaftsverhältnis zwischen der PwC als Arbeitgeber, uns als BKK PwC und, last but not least, der Belegschaft von PwC. Diese einzigartige Kombination ermöglicht uns ein Handlungsfeld, in dem wir alles ideal auf die persönlichen Belange der Belegschaft zuschneiden können. Das macht uns für viele unserer Mitglieder zum besten, weil individuell stärksten Versicherer.

Was zeichnet die BKK PwC dabei neben maßgeschneiderten Angeboten in Ihren Augen besonders aus?

Sicher unser sozialer Charakter. Und die Tatsache, dass wir Tradition und Zukunft erfolgreich zusammenbringen. So entsteht ein einzigartiges Well-being-Gefühl: Unsere Versicherten fühlen sich verstanden und rundum gut aufgehoben.

Blicken wir zurück zu den Anfängen. Wie würden Sie den Start der BKK im Jahr 1992 beschreiben?

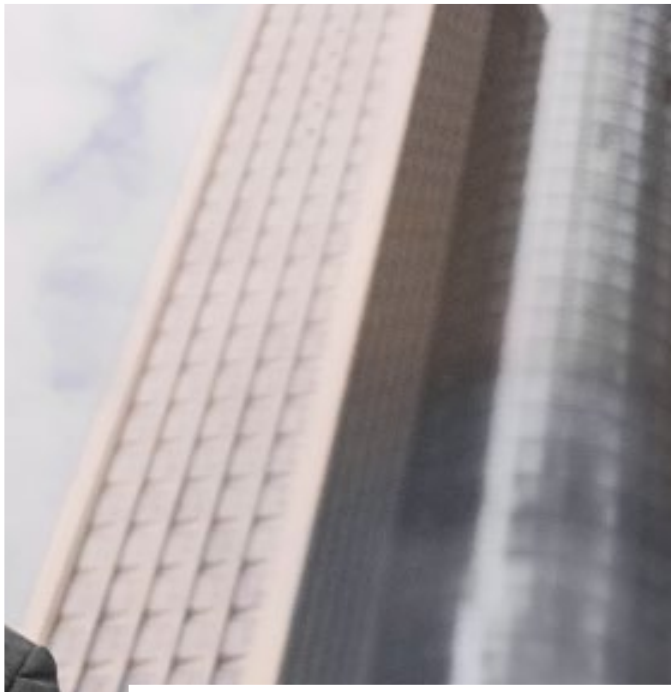
Wenn man mit den Beteiligten der ersten Stunde darüber spricht, fällt immer wieder ein Wort: Aufbruchstimmung! Der Arbeitgeber hatte sie, weil er durch eine eigene betriebliche Krankenversicherung näher am sozialpolitischen Geschehen sein konnte. Und, was noch wichtiger war, näher an den Versorgungslösungen und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement – auch wenn das damals noch nicht so hieß. Durch die BKK wurden eigene, auf die Mitarbeitenden zugeschnittene Angebote umsetzbar. Entsprechend groß war die Freude. Das gilt auch für das BKK-Gründungsteam. Neue Büroräume, neue Aufgaben, all das hatte was von Start-up-Atmosphäre im besten Sinne. Zumal mit Tag eins der Vertrieb begann.

Und das anfangs noch unter anderem Namen …

Genau. Unsere BKK hieß damals noch „BKK TV“. Das hatte nichts mit Fernsehen zu tun, sondern stand für „Treuhand-Vereinigung“, eine Vorgängergesellschaft von PwC. Die TV hat damals die Betriebskrankenkasse in Frankfurt gegründet. Durch eine Fusion im Jahr 1994 kam es dann zur „C&L Deutsche Revision“, und nach einem weiteren Merger im Jahr 1998 zur „PwC Deutsche Revision“. Seit 2003 heißt unser Träger PwC und wir folgerichtig BKK PwC.

Lässt sich der Erfolg der Betriebskrankenkasse in den vergangenen 30 Jahren auch an nüchternen Zahlen festmachen?

Absolut. Wir sind 1992 mit 600 Mitgliedern gestartet. Heute vertrauen inzwischen über 28.000 Versicherte, sowohl Mitglieder als auch deren Familienangehörige, der BKK PwC. Tendenz steigend. Das ist schon ein beachtliches Wachstum.



Zur Person

Lars Grein ist seit 1996 bei der BKK PwC und seit 2008 als Vorstand im Amt. Über die Zeit hinweg hat er die Kasse aus der Startphase heraus begleitet und konstant weiterentwickelt. Unter anderem war er entscheidend mit daran beteiligt, die Aktion „Gesundheit@PwC“ ins Leben zu rufen, um die BKK sowie das Trägerunternehmen noch enger zu vernetzen. Zudem ist er ehrenamtlich im Aufsichtsrat des BKK Dachverbands aktiv. Privat engagiert sich Lars Grein ehrenamtlich für den Erhalt des Deutschen Filmerbes bei der Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung. Zudem ist er leidenschaftlicher James Bond-Fan und Roadster-Fahrer.

BKK PwC

30 Jahre, 43 Köpfe – das Team der BKK PwC sagt „Happy Birthday!“

Wachstum bringt ja immer auch Veränderung mit sich. Inwiefern ist die BKK PwC des Jahres 2022 noch mit der Kasse von 1992 vergleichbar?

Es gibt schon einige Säulen in unserer Kultur, die über all die Jahrzehnte Bestand hatten und weiter bestehen. Wir waren zum Beispiel schon immer international ausgerichtet. Das merkt man vor allem in der Kommunikation. Wir holen Menschen, die neu nach Deutschland kommen, bestmöglich ab. Durch englische Texte, Videos, Erklärungen und Hilfestellungen auf sämtlichen Kanälen können wir den Einstieg in eine neue Kultur ein Stück weit leichter machen.

Auch sind wir stets eine unternehmensbezogene Krankenversicherung geblieben. Soll heißen, wir waren, sind und bleiben exklusiv für Mitarbeitende der PwC und ihre Angehörigen verfügbar. So ist die zu Anfang angesprochene, enge Partnerschaft entstanden, dank der wir maximal zielgerichtet auf die Belange der PwC'ler eingehen und ihnen jederzeit optimale Lösungen und Angebote präsentieren können. Dafür ist ein hohes gegenseitiges Vertrauen zwischen allen Beteiligten nötig, das von Beginn an bis heute aktiv gelebt wird.

Können Sie die Früchte dieser Partnerschaft an einem Beispiel konkretisieren?

Im Lauf der Jahre haben wir im Zusammenspiel von BKK und Trägerunternehmen viele exklusive Programme der Betrieblichen Gesundheitsförderung entwickeln können. Wenn ich ein Highlight hervorheben soll, dann würde ich sagen: Als wir im Jahr 2014 die gemeinsame Plattform BGM@PwC – heute bekannt als Gesundheit@PwC – geschaffen haben, wurde der Grundstein für eine großartige, nachhaltige Erfolgsgeschichte gelegt.

Was macht diese Plattform so besonders?

Sie zeigt, dass es PwC nicht nur darum geht, ein Arbeitgeber zu sein, der Gehalt zahlt und es dabei belässt. Vielmehr kümmert sich das Unternehmen auch um das Wohlergehen und die Vorsorge seiner Angestellten. Mit schwierigen Themen wird sensibel und zielorientiert umgegangen, die psychische und physische Gesundheit wird gestärkt. Für die Mitarbeitenden wird so Tag für Tag erlebbar, dass sie nicht als unternehmerisches Kapital gesehen, sondern als Menschen wertgeschätzt werden. Davon partizipieren alle.

Lassen Sie uns auch auf die Hürden blicken. Was waren die größten Herausforderungen der vergangenen Jahrzehnte?

Gesundheits-Politik ist immer auch Sozialpolitik, und damit abhängig von äußeren Faktoren. Politische Entscheidungen, Gesetzesvorgaben oder auch unkalkulierbare Ereignisse wie die Pandemie spielen da mit rein. Ich denke da etwa an den 1994 eingeführten Risikostrukturausgleich, der politisch gewollt Geldmittel verschoben hat, die dann in der Versorgung gefehlt haben. Unter anderem als Konsequenz daraus sind wir traditionell auch politisch sehr aktiv. So waren wir beispielsweise Gründungsmitglied des BKV e. V., der als politisches Sprachrohr der unternehmensbezogenen Krankenkassen agiert. Unter dem Dach des BKK Dachverbands prüfen

BKK PwC

30 Jahre BKK PwC

„Wir treten liebend gerne mit unseren Versicherten in den Dialog. Heute, und bestimmt auch in den kommenden 30 Jahren.“

wir immer wieder Sinnhaftigkeit und Auswirkungen von politischen Entscheidungen. Dabei haben wir im Lauf der Zeit durchaus beachtliche Erfolge erzielt. Denn eines steht für uns über allem: Jederzeit ausreichende Mittel zur Verfügung zu haben, um eine exzellente Versorgung für unsere Versicherten zu gewährleisten. Diese Versorgung zu finanzieren, ist eine große Herausforderung für alle gesetzlichen Krankenkassen. Denn die Gesellschaft wird älter. Und das bedeutet, die Kosten für die – zum Glück – immer bessere medizinische Versorgung nehmen zu. Dieses Geld muss man bereit sein auszugeben. Zugleich müssen Kosten jederzeit sozial verträglich bleiben.
Das ist herausfordernd. Aber wir vertreten die Ansicht: Ein gutes, langes, gesundes Leben ist jede Mühe Wert.

Was empfinden Sie als größte Veränderungen seit 1992?

Wenn man die vergangenen drei Jahrzehnte Revue passieren lässt, ist da natürlich die große Entwicklung von der analogen zur digitalen Welt zu nennen. Wir haben zwar von Anfang an stark IT-gestützt gearbeitet. Gerade in den vergangenen drei Jahren – auch, aber nicht nur wegen Corona – hat die digitale Transformation der BKK PwC aber nochmals richtig Fahrt aufgenommen. Wir können heute von überall aus arbeiten und unsere Versicherten versorgen und beraten, ob am Standort Melsungen oder eben aus dem Homeoffice heraus. Das hat sich 1992 keiner vorstellen können. Trotzdem werden wir immer auch für das persönliche Gespräch verfügbar sein. Sei es in den Niederlassungen oder bei Veranstaltungen: Wir treten liebend gerne mit unseren Versicherten in den Dialog. Heute – und bestimmt auch in den kommenden 30 Jahren.

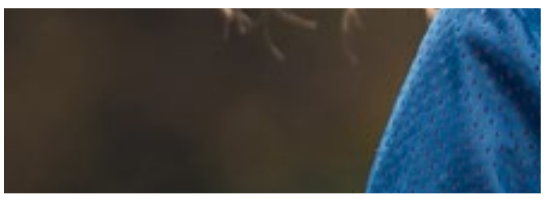
Was wünschen Sie den Versicherten?

Gesundheit ist, denke ich, das schönste Geschenk, das man Menschen jeden Alters wünschen kann. Läge es in meiner Macht, würde ich genau das gerne allen Versicherten machen.

„Like Dich selbst“

Mit (Online-)Expertenhilfe zu mehr Wohlbefinden

Kommt Ihnen das bekannt vor? Der Rücken schmerzt, die Konzentration schwächelt oder die Hose sitzt zu stramm? Wenn Sie denken: Der Sommer ist die ideale Gelegenheit, daran etwas zu ändern, dann haben wir etwas für Sie: Bei der aktuellen Kampagne „Like Dich selbst“ der BKK PwC können Sie aktiv etwas fürs Wohlgefühl im eigenen Körper tun.



Unter dem Motto „Like Dich selbst!“ stehen für Versicherte aktuell noch acht kostenfreie Webinare zur Verfügung. Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Suchtprävention sind dabei die Oberthemen. Zur Verfügung stehen immer mittwochs um 17 Uhr folgende Live-Webinare:

06.07.2022: Appetit auf Genuss

20.07.2022: Rückenschmerzen, warum Eigeninitiative der Schlüssel zur Lösung des Problems ist

27.07.2022: Faszination Atmung – wie Sie Ihre innere Superpower aktivieren

03.08.2022: Ergonomie – viel mehr als „nur“ richtig sitzen

Hinzu kommen acht weitere Vorträge aus dem Themenbereich „Sucht und Stress“, zu denen Sie sich auf der begleitenden Landingpage (vgl. „Surftipp“) informieren können.

Darum ist die Teilnahme sinnvoll

Den meisten Menschen in Deutschland ist gesund zu sein wichtiger als alles andere. Allerdings sind nur wenige mit der eigenen Gesundheit wirklich zufrieden. Dabei können wir selbst viel für unser Wohlbefinden tun. Aktiv zu werden, ist dabei meist die erste Hürde, am Ball zu bleiben, die zweite. Bei „Like Dich selbst“ liefern Expertinnen und Experten hilfreiche Antworten rund um Fragen zu gesunder Ernährung, Schreibtischarbeit & Co.

Surftipp:

Unter **www.bkk-pwc.de/likedichselbst** finden Sie alles Wissenswerte rund um die Kampagne sowie Infos zu den Angeboten auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Auch erhalten Sie hier hilfreiche Artikel mit Tipps zu allen vier Themenbereichen.

stock.adobe.com: djoronimo

Scan mich

Bleiben Sie immer auf dem aktuellsten Stand zu den Webinaren und der Kampagne. **Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie mehr zu den einzelnen Themenbereichen.**

Begleit-Broschüre

Praktische Tipps zum Nachschlagen sowie Hintergrundinformationen zu allen Themenbereichen finden Sie auch in der Broschüre zu „Like Dich selbst“. Hier können Sie diese herunterladen.

Scan mich

Podcasts

Auf der Kampagnen-Website (siehe „Surftipp“, Seite 8) werden auch jeweils zwei Podcasts für die folgenden Themenblöcke bereitgestellt:

- ✓ Grundsätze der Ernährung
- ✓ Nachhaltige Ernährung
- ✓ Ergonomie am Arbeitsplatz
- ✓ Bewegung und richtige Atmung

So erfahren Sie unter anderem, wie Sie …

- ✓ sich persönliche, realistische Ziele setzen
- ✓ sich Inspiration für den Alltag holen
- ✓ die Grundpfeiler gesunder Ernährung in Ihr Leben integrieren
- ✓ Bildschirmarbeit gesünder gestalten und einen rückengesunden Arbeitsplatz schaffen
- ✓ Spannungskopfschmerz und Schlafproblemen entgegenwirken

Wer sein Wohlbefinden und seine Gesundheit aktiv positiv beeinflussen möchte, wird hier also garantiert fündig.

Das neue E-Magazin für Arbeitgeber ist auch für Versicherte interessant

Überraschend vielseitig!

Seit Januar 2022 ist es online: das neue E-Magazin für Arbeitgeber der BKK PwC. Warum die Lektüre auch für Angestellte spannend sein kann und in welchen Bereichen es weiterhilft, erklärt Fachmann Ralf Etscheidt im Interview.

Herr Etscheidt, was muss man denn ganz allgemein zum neuen E-Magazin für Arbeitgeber wissen?

Es erscheint alle zwei Monate und bringt aktuelle Zahlen, Daten und Fakten rund um Themen der Sozialversicherung sowie des Arbeits- und Steuerrechts auf den Punkt. Aber auch News aus den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement oder Personalwesen finden darin Platz.

Und weshalb ist das auch für Nicht-Arbeitgeber relevant und interessant?

Weil sich dort immer wieder auch Artikel finden, zu denen Versicherte häufig Fragen haben. Das geht von Elterngeld und Elternzeit über Auslandsaufenthalte und Umzüge bis hin zu Wechselmöglichkeiten in die gesetzliche Krankenversicherung. Ebenfalls ein Dauerbrenner: Die steuerliche Absetzbarkeit des Homeoffice. Abgesehen davon lohnt der Blick ins E-Magazin für alle, die gerne up to date sind, was sich in Politik und Recht so tut.

Woher kommt die Expertise in diesen Artikeln?

Wir bekommen die Inhalte von einem Verlag, der sich redaktionell explizit auf diese Bereiche spezialisiert hat. Hier sind wir in engem Austausch und können auch selbst aktiv Themen platzieren, von denen wir denken, dass Sie für Arbeitgeber – und idealerweise auch für die Versicherten der BKK PwC – relevant sein könnten. Nicht zuletzt ist das E-Magazin ein ideales Medium, um die Inhalte verschiedenster Seminare und Webinare in ein digitales Format zu bringen und allen Interessenten zugänglich zu machen.

BKK PwC

Ralf Etscheidt ist Krankenkassenbetriebswirt und die personifizierte Schnittstelle zwischen der BKK PwC und dem Unternehmen PwC. Seine fachliche Bandbreite reicht von Beitragszahlungen bis Versicherungsrecht. Er ist Ansprechpartner für das E-Magazin.

Wo findet man das Magazin im Web?

Ganz bequem auf unserer neu gestalteten Arbeitgeber-Unterseite oder über den angefügten QR-Code rechts.

E-Magazin für Arbeitgeber

bkk-pwc.de/firmenkunden/e-magazin

Es gibt nichts, was es nicht gibt

Das kleine Kuriositäten- und Fakten-ABC der Medizin

Teil 1

Medizinische Forschung gibt es seit Jahrtausenden. Und seit jeher werden Abnormitäten und Phänomene untersucht, Unglaublichkeiten des menschlichen Körpers aufgedeckt und kuriose Fakten zutage gefördert. Hier haben wir in einem kleinen Kuriositäten-ABC einige unterhaltsam-informative Tatsachen aus der Welt der Medizin gesammelt.

A … wie Antidepressiva

Antidepressiva machen Menschen glücklicher. Aber schon kleine Rückstände der Medizin im Meer beeinflussten das Verhalten von Shrimps ins Gegenteil. Normalerweise meiden die kleinen Krebse das Licht, um keine Beute von Fischen und Vögeln zu werden. Auf Antidepressiva schwimmen sie aber ins Licht – und somit oft in den Selbstmord.

B … wie Botox

Ein amerikanisches Pharma-Unternehmen benutzt tatsächlich das Anti-Falten-Mittel Botox als Migränemittel. Die amerikanische Zulassungsbehörde FDA hat die Erlaubnis dafür bereits erteilt.

C … wie Chili

Ist Ihr Blutdruck zu hoch, essen Sie Chili! Der scharfe Inhaltsstoff kann den Blutdruck senken. Zumindest bei Ratten wurde das in einer chinesischen Studie festgestellt.

D … wie Druck

Wussten Sie, dass unser Herz so viel Druck erzeugt, dass Blut direkt aus dem Körper bis zu zehn Meter hoch spritzen könnte?

E … wie Emotionen

Die einzigen Lebewesen, die aus emotionalen Gründen weinen, sind wir Menschen.

F … wie füllig

Wer nicht zunehmen will, sollte nachts das Licht ausmachen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Mäuse, die nachts einem Dimm-Licht ausgesetzt waren, in wenigen Wochen 50 Prozent mehr zugenommen haben als jene im Dunkeln. Dass ständige Beleuchtung in der Nacht dick macht, könnte eventuell auch für uns Menschen gelten.

G … wie Gewicht

Unsere großen Zehen sind stark! Sie tragen 40 Prozent unseres Gesamtgewichts.

H … wie Haut

Unsere Haut erneuert sich circa innerhalb eines Monats einmal komplett. Jährlich verlieren wir mehr als drei Kilogramm an Hautzellen. Sie dürfen sich nun vorstellen, woraus der Staub unter dem Bett hauptsächlich besteht …

Na, geschmunzelt oder etwas gelernt? Mehr Kuriositäten von „I“ bis „Z“ folgen in Teil 2!

istock.com: FocusArea

Noch bis Ende Juli kostenlos teilnehmen!

Aktion Darmkrebsvorsorge

Als Versicherte der BKK PwC haben Sie die Möglichkeit, sich in diesem Jahr noch bis 31.07. einen kostenfreien immunologischen Stuhltest nach Hause senden zu lassen.

So funktioniert's

- ✓ Teilnehmen können Sie unter **https://mein-termin.org/wp/3235**
- ✓ Bei einem erheblichen Risiko können Sie zudem ein telefonisches Beratungsgespräch mit einem Arzt vereinbaren.
- ✓ Anschließend erhalten Sie innerhalb weniger Tage einen immunologischen Test auf Blut im Stuhl nach Hause gesandt.
- ✓ Eine bebilderte Anleitung hilft Ihnen, den Test durchzuführen.
- ✓ Sie können das Testset auch telefonisch anfordern: **+49 7071 138899-5**

Im Falle eines auffälligen Befunds wird Sie einer unserer Ärzte telefonisch kontaktieren und die weitere Vorgehensweise mit Ihnen besprechen.

Unser Partner bei der Aktion Darmkrebsvorsorge

Die Kern Medical Engineering GmbH (KME) aus Tübingen. Die KME ist eines der führenden Unternehmen für betriebliche Sekundärprävention in Deutschland und seit zehn Jahren auf die Organisation von bundesweiten Gesundheitstagen in Betrieben spezialisiert – vornehmlich in den Segmenten Herz-, Kreislauf- und Krebsvorsorge.

KME
KERN MEDICAL ENGINEERING

Weshalb Sie teilnehmen sollten

Mehr als 60.000 Menschen bundesweit erkranken jährlich an Darmkrebs, fast die Hälfte stirbt. Auch immer mehr jüngere Menschen U50 sind betroffen. Darmkrebs kann durch verschiedene Vorsorgemaßnahmen verhindert werden – bei rechtzeitiger Früherkennung liegen die Heilungschancen bei über 90 Prozent.

Teilnehmen können Sie unter:
darmkrebscheck.org/bkk-pwc

istock.com: Portra/ SurfUpVector/ VectorMine

Die nächste Ausgabe der ePROfile …

… erscheint wieder als „ePROfile“ (03/22) in rein digitaler Form im Herbst 2022. Die nächste Ausgabe in gedruckter Version (04/22) unseres hybriden, analog-digitalen Magazins erhalten Sie im Winter 2022 wie gewohnt automatisch zugesendet. Natürlich ist die Winterausgabe ebenfalls digital verfügbar.

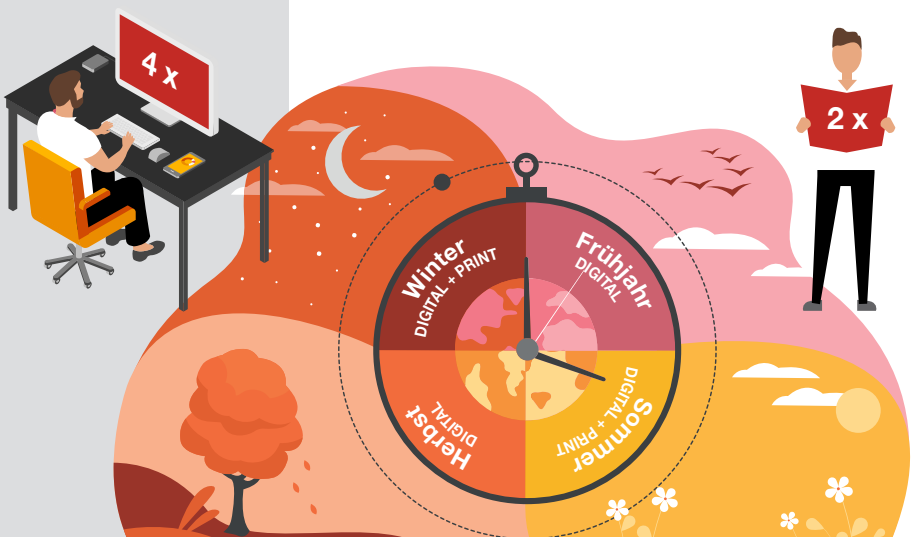
Sowohl die Print- und als auch die Online-Version stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Wenn Sie die ePROfile über die Internetfiliale nutzen, werden Sie – je nach Einstellung – bspw. per SMS informiert, sobald die neueste Ausgabe verfügbar ist. Diese können Sie dann von überall und jederzeit abrufen.

So können Sie die ePROfile lesen:

Internetfiliale

www.bkk-pwc.de/internetfiliale

außerdem gibt es unsere Internetfiliale auch als App



In der Internetfiliale registrieren – so geht’s:

1. Erstregistrierung

Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein. Im Web oder per App – Sie haben die Wahl.

2. Passwort eingeben

Nach erfolgter Registrierung erhalten Sie Ihr persönliches Passwort per Post. Melden Sie sich damit in der Internetfiliale an.

3. Registrierung abschließen

Für einen sicheren Zugang erhalten Sie nach dem Login als zweiten Authentifizierungsfaktor eine SMS-TAN auf Ihr Mobiltelefon. Geben Sie diese zum Abschluss der Registrierung an.

4. Willkommen in der Internetfiliale!

Nach der einmaligen Registrierung können Sie alle Funktionen der Internetfiliale nutzen. Das Initialpasswort können Sie unter „Einstellungen“ durch ein Wunschpasswort ersetzen.

ehealth.bkk-pwc.de/internetfiliale

IQ kennt jeder. Doch was ist der EQ?

Wie kommt es, dass auch hochintelligente Menschen immer einmal wieder nicht erfolgreich im Job oder Leben sind? Die Antwort darauf könnte im sogenannten „emotionalen Quotienten", EQ, liegen. Was er ist, woran man ihn erkennt und ob er sich erlernen lässt, verraten wir hier.

IQ und EQ – was ist der Unterschied?

Der Intelligenzquotient, kurz IQ, bezeichnet das intellektuelle Leistungsvermögen. Er ist damit ein Messwert für die Intelligenz eines Menschen.
Der emotionale Quotient, kurz EQ genannt, bezeichnet hingegen die Fähigkeit, eigene Gefühle und die anderer zu identifizieren, wahrzunehmen und zu verstehen. Vor allem im Beruf sind sogenannte Soft Skills, die der EQ ermöglicht, oft mindestens genauso wichtig wie die Hard Skills, also das reine Fachwissen.

Woher kommt der Begriff?

Schon vor rund 100 Jahren wurde die Idee der emotionalen Intelligenz geboren. Damals hieß sie noch „soziale Intelligenz". Den Begriff der emotionalen Intelligenz machte der US-Psychologe Daniel Goleman Mitte der 1990er durch einen Bestseller salonfähig. Golemann nennt den EQ „die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen".

Die Schattenseite der emotionalen Intelligenz

Emotional intelligente Menschen können normalerweise zu einem besseren Verständnis ihrer Mitmenschen untereinander beitragen und eine angenehme Atmosphäre am Arbeitsplatz schaffen. Aber: Manche Menschen instrumentalisieren ihre emotionale Intelligenz, um andere auszunutzen, zu manipulieren und sich Vorteile zu verschaffen. Etwa, indem sie Meinungen in ihrem Sinn beeinflussen. Das kann so weit gehen, dass sie andere öffentlich bloßstellen, um selbst in einem besseren Licht dazustehen.

Lässt sich emotionale Intelligenz lernen?

Ja … aber nur bis zu einem gewissen Grad. Die Grundlagen zum EQ haben wir von Geburt an in uns. Andere Eigenschaften lassen sich üben und lernen. Selbstbewusstsein zum Beispiel, aber auch aktiv zuzuhören oder die eigenen Emotionen zu kontrollieren. Auch die Selbstreflexion und das Bewusstsein über das eigene Sein lässt sich erlernen. Dazu gibt es beispielsweise aktuelle Podcasts und Bücher, die anhand von Erklärungen und Übungen aufzeigen, wie man EQ lernen kann.

Wer gerne in Fachliteratur schmökert, kann dies zu diesem Thema ausgiebig tun. Oder, um es mit dem US-amerikanischen Unternehmer Warren Edward Buffett zu sagen; „Die mit Abstand beste Investition, die man tätigen kann, ist die in sich selbst!"

Woran erkennt man emotionale Intelligenz?

Personen mit hoher emotionaler Intelligenz zeichnen sich unter anderem durch folgende Eigenschaften aus:

Selbstwahrnehmung

Die Person kann sich selbst und ihre Gefühle verstehen. Und sie weiß um deren Wirkung auf ihre Umgebung.

Selbstregulierung

Die Person kann auf negative Stimmungen oder Impulse kontrolliert reagieren.

Empathie

Das ist die Gabe, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können. Das wiederum erlaubt es, angemessen auf Situationen zu reagieren.
Die empathische Person kann damit möglichen Konflikten vorbeugen. Weiterhin ist Empathie die Fähigkeit, soziale Kontakte aufbauen zu können, also Freundschaften zu schließen oder zu netzwerken.

Motivation

Der Mensch kann sich selbst anspornen. Auch wenn Dinge anders laufen als geplant, schafft er es, sich zu motivieren. Damit hat er eine höhere Frustrationstoleranz als andere.

Kommunikationsfähigkeit

Emotional intelligente Personen können gut zuhören, aber auch eigene Botschaften klar und deutlich kommunizieren.

Kann man emotional intelligent sein?

iStock.com/nadia_bormotova/ilyaliren

Warum die Sonne glücklich macht

iStock.com/gradyreese/mihailomilovanovic/Vect0r0vich

Im Winter fehlt uns das Sonnenlicht. Im Sommer ist die Sonne endlich da. Alles erscheint leichter. Aber warum ist das so? Eine Erklärung, plus Tipps für Sonnenanbeter.

Sobald im Frühjahr die ersten wärmenden Sonnenstrahlen da sind, sieht man die Menschen draußen. Sie gehen spazieren, fahren Fahrrad, sitzen auf Bänken, grillen und genießen die Sonne. Man merkt förmlich eine Art von Leichtigkeit und Glück. Ob mit der Familie, zu zweit oder ganz für sich, im Sommer sind wir in aller Regel aktiver und unternehmungslustiger. Bloß … woran liegt das?

Muntermacher Sonne

Je mehr Sonnenlicht, desto weniger produzieren wir das Schlafhormon Melatonin. Im Winter bildet unser Körper mehr davon – wir sind dadurch schneller müde und antriebslos. Im Sommer wird es hingegen verstärkt abgebaut. Die Folge ist, dass wir aktiv sind und voller Tatendrang Dinge planen. Selbst der Sport nach einem langen Arbeitstag fällt uns dann viel leichter.

Ein Glücklichmacher am Himmel

Damit nicht genug der biologischen Gründe, warum die Sonne uns mehr Lebensenergie verleiht:

- ✓ **Serotonin sorgt für gute Laune**
  Wenn wir mehr Sonne abbekommen, kann der Körper mehr vom Hormon Serotonin produzieren. Dieses sorgt dafür, dass wir uns glücklicher fühlen. Auch hat es Einfluss auf unser Sättigungsgefühl. Wir ernähren uns dadurch in der Regel automatisch gesünder und leichter. Das wiederum hat mehr Energie im Körper zur Folge.

- ✓ **Vitamin D stärkt das Immunsystem**
  Nimmt der Körper Sonnenlicht auf, bildet sich das Vitamin D. Dieses stärkt das Immunsystem und wirkt sich auf bestimmte Enzyme aus. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass unsere Blutgefäße geschmeidiger werden, wovon wiederum der Blutdruck profitiert. Vitamin D ist außerdem wichtig für Knochenaufbau, Zähne und Muskeln und kann präventiv gegen Krebs und Osteoporose helfen.

Mit dem richtigen Schutz und der richtigen Dosierung der Sonne ist der Sommer eine wunderbare Jahreszeit. Sammeln Sie doch heute so viel Sonnenstrahlen, wie Sie nur können. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

So schützen Sie sich

Sonnencreme

Alle Stellen, die der Sonne ausgesetzt sind, gut mit Sonnencreme eincremen. Achten Sie bei der Creme darauf, dass sie sowohl vor UVA- als auch vor UVB-Strahlung schützt. Cremen Sie regelmäßig nach, vor allem, wenn Sie zwischenzeitlich im Wasser waren.

Sonnenbrille

Die dunkel getönten Gläser der Sonnenbrille erweitern unsere Pupillen. Dadurch sehen wir bei viel Sonne besser. Diese Pupillenerweiterung kann jedoch gefährlich sein, wenn die Brille keinen eingebauten UV-Schutz bietet. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Brille „100 Prozent Schutz gegen UVA und UVB“ oder „100 Prozent Schutz gegen UV 400“ hat.

Kleidung

Für sehr hellhäutige oder sonnenempfindliche Menschen gibt es spezielle Textilien, die besonders UV-abweisend sind. Ansonsten genügt normale Kleidung, solange sie nicht durchsichtig ist. Am besten schützt man sich, wenn man sich zusätzlich mit Sonnencreme eincremt.

Sonnenbaden – aber richtig

Ideal zum Vitamin-D-Tanken sind die Mittagsstunden von März bis Oktober. Wenn Sie 15 Minuten das Gesicht und die unbedeckten Unterarme in die Sonne halten, füllen Sie die entsprechenden Speicher. Aber denken Sie trotzdem immer an den Sonnenschutz.

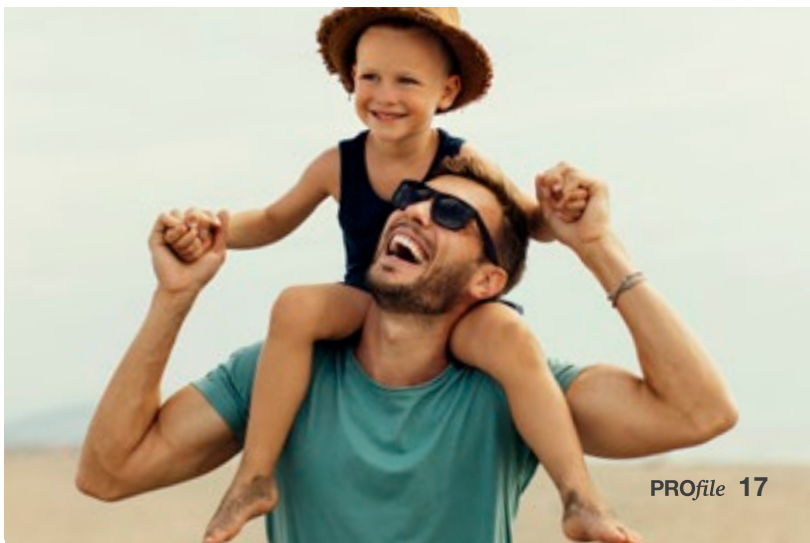
Die Sonne richtig dosieren

Bei allen positiven Effekten: Die Sonne gilt es in Maßen zu konsumieren. Schon im Frühling kann ein ganztägiges Sonnenbad verheerende Folgen haben. Denn eine Überdosis Sonne heißt oft Sonnenbrand. Dieser ist nicht nur schmerzhaft, sondern erhöht das spätere Hautkrebsrisiko erheblich. Wer zu lange sonnenbadet, riskiert außerdem eine schnellere Hautalterung und die Entstehung von Pigmentflecken. Auch die Augen können langfristig durch die UV-Strahlen der Sonne zu Schaden kommen.

Kinder vor Sonne schützen

Studien haben gezeigt, dass bei Sonnenbränden, die vor dem vierzehnten Lebensjahr entstanden sind, eher Spätfolgen wie Hautkrebs zu erwarten sind. Es gilt also, die Kinder richtig zu schützen.

- ✓ Benutzen Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- ✓ Ziehen Sie den Kindern beim Spielen einen Sonnenhut und ein T-Shirt an.
- ✓ Cremen Sie die Kleinen regelmäßig nach, vor allem, wenn sie im oder mit Wasser spielen.



Dream BIG Little One

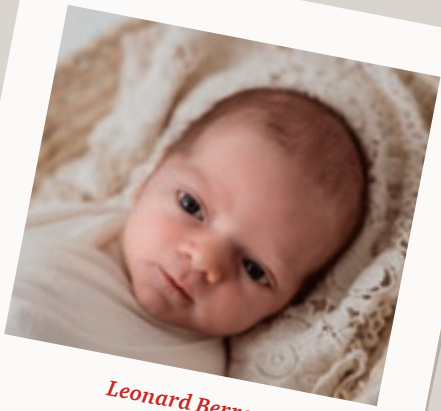
Auch unsere jüngsten Versicherten haben gleich nach der Geburt Anspruch auf den vollen Krankenversicherungsschutz. Über unsere kostenfreie Familienversicherung beraten wir Sie gern.

Wir würden gern auch Ihren Nachwuchs in einer der nächsten Ausgaben unserer PROfile zeigen. Dürfen wir? Senden Sie einfach ein Foto in Druckqualität an: **Sebastian.Linke@bkk-pwc.de**

Ylva Keona Hedwig Bärbel Otterbach
07.03.2022

Lara Marie Junga
24.09.2021

Elya Cetin
13.01.2022



Leonard Berres
28.12.2021

Luca Jasper
14.05.2022

Ella Heckmann
09.04.2022

Monika Elsa Klass
07.10.2021

Adam Allert
07.10.2021

Mia Sophie Frantz
25.07.2021

Elisa Sophia Lanzi
24.08.2021

Atlas Cameron Haibach
30.12.2021

Elyas Papst
22.11.2021

iStock.com/ArdeaA/LubushKa; BKK PwC; privat

Voulez-vous **Gesundheit & Wellness** *avec moi?*

25-Euro-Dankeschön für Ihre Empfehlung

Sie kennen und schätzen unsere außergewöhnlichen Leistungen und Services? Dann empfehlen Sie uns Ihren PwC-Kollegen oder Ihrem Ehepartner! Wir belohnen Sie dafür mit 25 Euro.

Füllen Sie einfach das folgende Formular gemeinsam mit dem Neumitglied aus und schicken Sie es an uns, Fax: 05661 73029915 · E-Mail: info@bkk-pwc.de

Einfach ausfüllen, scannen und per E-Mail an **info@bkk-pwc.de**

Anschrift: BKK PwC, Burgstraße 1–3, 34212 Melsungen

Ja, ich möchte Mitglied der BKK PwC werden.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum | Telefon für evtl. Rückfragen

derzeitige Krankenkasse

seit

Ort, Datum | Unterschrift

Ich habe die BKK PwC empfohlen.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum | Telefon für evtl. Rückfragen

DE

IBAN

Name des Geldinstituts

Ort, Datum | Unterschrift

Alle Mitarbeiter:innen von PricewaterhouseCoopers können von einer anderen gesetzlichen Krankenkasse zur BKK PwC wechseln.

Die BKK PwC können auch Ehepartner, die noch bei einer anderen Krankenkasse versichert sind, wählen. Dies gilt auch für Kinder, wenn sie wegen Aufnahme einer Beschäftigung selbst versichert werden.

pwc BKK

Für gewöhnlich | außergewöhnlich

iStock.com/AleksandarGeorgiev